

## હીટ વેવની અસર ઘટાડવા માટે...



### હોસ્પિટલ

કર્મચારીઓને હોસ્પિટલો અને આરોગ્ય કેન્દ્રના કાર્યકરો સાથે જોડો.



### બસ સ્ટેશનો અને અન્ય સ્ટેશનો

બસ સ્ટેશનો જેવા સ્થળો પર છા્યો આપતી વ્યવસ્થા સુનીચિત કરવી અને સાથે પીવાના પાણીનો પુરવઠો ઉપલબ્ધ રાખવો.



### કામદાર

પાણી અને બીજા યોગ્ય પ્રવાહી પીણાંની વ્યવસ્થા કરો. કામના ક્લાકો અને પાણી (shifet) માં યોગ્ય પરિવર્તન કરો કે જેથી વધુ તાપમાન ધરાવતા ક્લાકો ને ટાળી શકાય.



### ધાર્મિક સ્થળો/ વાર્ષભેરી / મોલ

ઠંડક કે અનુકૂળ તાપમાન ધરાવતા સ્થળો માટે મંદિર, મસ્જિદ, ગુરુદ્વારા, વાર્ષભેરી, મોલ્સ (malls) ને વિકસીત કરવા જોઈએ કે જ્યાં લોકોને રાહત મળી શકે.



### પાણી

ઝૂંપડપટ્ટીના રહેવાસીઓને પૂરતું પાણી પહોંચાડો અને બિન-જરૂરી પાણીનો ઉપયોગ મર્યાદિત કરો.



### શાળા

શાળાના વિદ્યાર્થીઓને જરૂરી માહિતી પુરી પાડવી અને ઉનાળામાં સમયપત્રકમાં સંભવિત ફેરફાર કે રજા અંગેનું આયોજન.



### પાવર અને વીજળી

વીજળીનો પુરવઠો જટિલ કામગીરી અને સ્થળો પર જાળવી રાખો. સંવેદનશીલ જૂથો માટે વીજળી પુરવઠો સુનીચિત કરવો.



### પાર્ક, ઝૂ, સ્વિમિંગ પુલ

જાહેર સ્થળો માટેની મુલાકાતના ક્લાકો લંબાવો ખાસ કરીને સવાર અને સાંજનો સમય.



# ગરમ હવા/લૂ (હીટ વેવ) સામે રક્ષણ માટે સૂચન



2023 ના ઉનાળા  
માટેની  
પ્રારંભિક ચેતવણી



## હીટ વેવ-'શું કરવું અને શું નહીં'

Photo Source: <https://www.scidev.net/asia-pacific/news/heat-waves-rise-in-india-as-climate-change-intensifies/>

Look up Union Health Ministry issues a heatwave health advisory: <https://newsonair.gov.in/Main-News-Details.aspx?id=456596>  
India Meteorological Department for accurate information: [https://internal.imd.gov.in/pages/city\\_weather\\_main\\_mausam.php](https://internal.imd.gov.in/pages/city_weather_main_mausam.php)

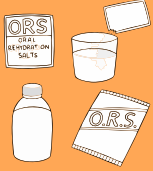
# ‘શું કરવું અને શું ના કરવું’



જ્યારે પણ શક્ય હોય, પૂરતા પ્રમાણમાં પાણી પીવો, ભલે તરસ ઓછી હોય.



તરબૂચ, કાકડી, લીંબુ અને નારંગી જેવા તાજા ફળોનું સેવન કરો. હળવા રંગના પાતળા, ઢીલા, સુતરાઉ વસ્ત્રો પહેરો. છત્રી, ટોપી, પાઘડી, ગમછો, સાડી, દુપટ્ટો કે અન્ય પરંપરાગત વસ્ત્રોનો ઉપયોગ કરીને માથું ઢાંકવું. ઉઘાડા પગે બહાર જશો નહીં.



ઓરલ રિહાઇડ્રેશન સોલ્યુશન (ORS)નો ઉપયોગ કરો, ઘરે બનાવેલા પીણાં જેમ કે લીંબુ પાણી, છાશ, લસસી, અને ફળોના રસમાં થોડું મીઠું ઉમેરીને પીવો, અને હવાની અવર જવર અને ઠંડક આપે તેવી જગ્યાએ ઘરની અંદર રહો.



પાર્ક કરેલા ચાર પૈડાવાળા વાહનોમાં બાળકો અથવા પાલતુ પ્રાણીઓને એકલા છોડશો નહીં વાહનની અંદરનું તાપમાન ભયજનક હોઈ શકે છે.



સંવેદનશીલ કે અસુરક્ષિત જૂથ જેમ કે બાળકો, સગર્ભા સ્ત્રીઓ, બહાર કામ કરતા લોકો, શારીરિક કે માનસિક રીતે બીમાર લોકો, ખાસ કરીને હૃદયને લગતી બીમારી કે હાઈ બ્લડ પ્રેશર કે લોકો જે ઠંડા વાતાવરણમાંથી ગરમ વાતાવરણમાં સ્થળાંતરીત થયા હોય તેમને ગરમ હવાથી સૌ પ્રથમ સુરક્ષિત રાખો.



“હીટ સ્ટ્રેસ”ના લક્ષણોને ધ્યાનમાં રાખો. ચક્કર આવવાં કે બેહોશ થવું, ઉબકા - ઉલ્ટી થવી, માથાનો દુખાવો થવો, ખુબજ તરસ રહેવી, પેશાબમાં ઘટાડો અને પીળો પેશાબ થવો અને ઝડપી શ્વાસ અને ઝડપી ધબકાર થવા વગેરે જેવા લક્ષણો “હીટ સ્ટ્રેસ” ના છે.



તુરંત જ 108/102 પર ફોન કરો, જો કોઈ વ્યક્તિના શરીરનું તાપમાન ઉંચું હોય અને સાથે ખુબજ બેચેની કે બેહોશ અવસ્થામાં હોય કે જેને પરસેવો આવતો બંધ થઈ ગયો હોય.



સીધા સૂર્યપ્રકાશ અને ગરમીને અટકાવો: દિવસ દરમિયાન બારીઓ બંધ અને પડદા રાખો. રાત્રીના સમયે ઠંડી હવા આવવા દેવા માટે બારી બારણાં ખુલ્લા રાખો.



રેડિયો સાંભળો, અખબારો વાંચો અને સ્થાનિક હવામાન સમાચાર માટે ટીવી જુઓ, અને IMDની વેબસાઈટ પર જાણકારી મેળવતા રહો. [https://internal.imd.gov.in/pages/city\\_weather\\_main\\_mausam.php](https://internal.imd.gov.in/pages/city_weather_main_mausam.php)



ઉચ્ચ તાપમાન ધરાવતા સમય દરમિયાન ઉચ્ચ પ્રોટીન સભર ખોરાક ખાવાનું ટાળો. બપોરે 12 થી 3 વાગ્યાની વચ્ચે બહાર નીકળવાનું ખાસ કરીને ટાળો.



જો બહાર જવાનું હોય, તો તમારી બહાર જવાની પ્રવૃત્તિને વહેલી સવાર કે સમી સાંજના સમય દરમિયાન કરો.